Diab « pas si » Bête

Edition – HIVER 2013

Rédaction *: L'équipe du Réseau Loirestdiab*

Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise – 45207 MONTARGIS CEDEX
E-mail : reseau-loirestdiab@ch-montargis.fr - Site internet : www.loirestdiab.e-monsite.com

REPRISE DES PROGRAMMES

A L'HOPITAL DE SULLY SUR LOIRE.

Atelier Thérapeutique prévu au printemps. Merci de nous contacter pour plus d'information à partir de février 2014.

AU CENTRE HOSPITALIER DE L'AGGLOMERATION MONTARGOISE

- **Des « Séances de Sophrologie »,** animées par Mme BIENVENU**,** 6 séances au total d'1h30.
- **Du « Groupe de parole »,** animé par Aurélien GAILLARD, psychologue**,** 6 séances d'1h30 (1 séance/mois).

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès du secrétariat 02.38.95.18.21 ou auprès des infirmières d'éducation :

QUELQUES CONSEILS à l'approche des fêtes

Noël approche à petits pas avec les décorations, les jolies vitrines, les cadeaux… Cependant, les fêtes de fin d'années riment aussi avec chocolats et repas copieux ! Mais alors comment faire ? Voici quelques conseils pour profiter de tout mais avec modération !

A l'apéritif :

- Modérez votre consommation d'alcool,

Sachez que le champagne, vin blanc mousseux, vins (non liquoreux) sont moins sucrés que les vins cuits, vins liquoreux, cocktails de fruits, kir…

- Préférez les amuse-gueules « farineux », à base de pain, ce qui permettra de compenser l'effet hypoglycémiant de l'apéritif alcoolisé et tendez vos mains aux crudités plutôt qu'aux fruits oléagineux, très gras (cacahuètes, noix de pécan, de cajou, du brésil, pistaches…) ou fruits secs, très sucrés (fruits exotiques secs, dattes, figues…).

A table :

- Evitez de picorer dans la corbeille à pain,
- Prendre une part de chaque plat sans se servir une seconde fois,
- Autorisez-vous le foie gras, le saumon (riche en graisses insaturées) et les huîtres… en quantité raisonnable, pour le goût et le plaisir.
- Méfiez vous des sauces qui peuvent accompagner les crustacés, la viande ou le poisson, il faut les limiter car elles sont souvent riches en graisses,
- Limiter votre consommation de fromage pour compenser l'excès de graisse du repas.

Les chocolats sont à consommer avec modération et de préférence à la fin du repas.

Et n'oubliez pas que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, mais s'établit tout au long de la semaine.
Le retour à une alimentation diversifiée et équilibrée est le meilleur conseil pour contrôler au mieux son diabète et terminer ces périodes festives.
Poursuivre une activité physique, telle que la marche à pied est, par exemple, un moyen efficace pour compenser les excès alimentaires et stabiliser sa glycémie.

Attention un article sur les nouvelles activités proposées par le réseau vous attend page 2 !

LES NOUVEAUTES

« Nagez Forme Santé »

La fédération française de natation propose une offre de pratiques sportives adaptées aux personnes diabétiques ou obèses.
On connait le bienfait de la natation au niveau de la souplesse des articulations. Elle permet d'améliorer la glycémie, l'agilité des personnes obèses et augmente la dépense énergétique. Ce n'est pas obligatoire de savoir nager, des exercices sont prévus pour les non-nageurs.
Cette activité sera encadrée par un éducateur formé à la prise en charge de ces maladies.
Elle se déroulera à la piscine d'Amilly où un créneau horaire sera exclusivement réservé à ce programme.
Cette séance aura lieu tous les samedis de 18h30 à 19h30. Une participation vous sera demandée.

Pour des renseignements complémentaires, je vous prie de contacter Mme GILET Catherine (au 06.81.03.51.40).

« Atelier Cuisine »

Grâce à la Mairie de Châlette sur Loing qui met gratuitement une salle à notre disposition, le réseau peut maintenant vous proposer de participer à des ateliers cuisine animés par Julie BONNEAU, diététicienne et Mme Carole BENIA, infirmière d'éducation.

Le déroulement de l'atelier
SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT.
Rendez-vous est donné à 9h30.
Après présentation des participants et du menu, nous nous mettons tous ensemble aux fourneaux. Chaque atelier accueillant maximum 6 patients, le travail se réalise deux par deux. Un binôme prépare l'entrée, un autre le plat et le dernier le dessert.
Une fois le repas prêt, nous le partageons ensemble dans un moment de convivialité et d'échanges. Toutes les questions sont les bienvenues (sur l'équilibre alimentaire, sur le traitement, …).
L'atelier se termine par le rangement de la cuisine et de la salle.
14h30 : fin de l'atelier.

Les modalités de participation
C'est simple, il suffit de s'inscrire en appelant au 02.38.95.18.21 entre 9h et 16h00 et toutes les modalités vous seront communiquées (lieu, …).
Le nombre de place étant limité pour chaque atelier, des dates vous seront proposées en fonction des places disponibles. Les personnes n'ayant jamais participé seront prioritaires.
Une participation de 10euros est demandée afin de pouvoir acheter les différents aliments nécessaires à la confection du repas. (Aucun fond ne nous étant alloué pour cet atelier).
Après inscription, un courrier nominatif avec un plan est envoyé à votre domicile.

Nous espérons que cette nouvelle activité aura auprès de vous un franc succès.

A très bientôt.
L'équipe du Réseau.

LES HYPOGLYCEMIES

Définition de l'hypoglycémie

Taux de sucre dans le sang anormalement bas, < à 0,60g/ l.

Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?

1. Le traitement

Si vous êtes sous INSULINE : Une dose trop importante d'insuline peut provoquer une hypoglycémie.

Si vous êtes sous COMPRIMES : Même si vous êtes sous médicaments, vous pouvez être sujet aux hypoglycémies.
Les médicaments insulinosécréteurs (médicaments favorisant la sécrétion d'insuline) peuvent provoquer des hypoglycémies tels que les sulfamides hypoglycémiants et les glinides : Daonil* ou Glibenclamide*, Diamicron* ou Gliclazide*, Amarel*ou Glimépéride*, Novonorm* ou Répaglinide*.
=) Hypoglycémies difficiles à traiter en raison de la demi-vie des comprimés qui est très longue. Même traitées, elles peuvent revenir dans la journée ou la nuit. Elles surviennent le plus souvent en fin d'après-midi, moment où l'action de ces médicaments est maximale.

2. L'alimentation

=) Un repas sauté ou pauvre en glucides.

=) Etre vigilant sur le contenu des repas.

=) Le repas doit toujours être composé de féculents et/ou de pain. Pensez aux équivalences « pain-féculent » = augmenter la quantité de pain s'il n'y a pas de féculent au repas ou la diminuer s'il y en a plus. Autrement, il faut adapter le traitement ce qui est plus facile lorsque l'on est sous insuline.

=) Ne pas prendre les comprimés provoquant des hypoglycémies si vous devez être à jeun pour un examen médical. Lors de la prise du prochain repas, surtout ne pas en prendre une double dose.

3. L'activité physique

=) Si possible, anticiper l'activité physique afin d'adapter le traitement surtout si vous êtes sous insuline.
La dose d'insuline qui est active pendant l'effort doit être diminuée. *Exemples : Si je vais marcher dans la matinée, je diminue l'insuline du matin, de préférence l'insuline rapide (s'il y en a) ou autrement l'insuline lente.*
Si l'activité a lieu en fin d'après-midi, il faudra diminuer l'insuline lente.

=) Si vous ne pouvez pas adapter votre traitement et que l'activité physique a lieu dans l'après midi, augmenter la quantité de féculents.

=) Réaliser une glycémie capillaire avant l'effort. En fonction du résultat, prendre une collation. En effet, si votre glycémie est inférieure à 1,20g/l, vous risquez de faire une hypoglycémie lors de votre activité, surtout si elle est intense (jardinage, marche rapide …). *Exemple de collation si votre glycémie est <1,20g/l : 1 fruit ou 1 barre de céréales, 40g de pain + du fromage.*

=) Risque d'hypoglycémie entre 2 et 3heures après une activité physique. Il est conseillé de surveiller sa glycémie au coucher si vous avez réalisé votre activité dans l'après midi.

4. La consommation d'alcool

Même en petites quantités, la consommation d'alcool peut provoquer des hypoglycémies chez les patients sous insuline, phénomène accentué si vous êtes à jeun.
Si vous consommez de l'alcool 2 à 3heures après le repas du soir, vous augmentez le risque d'hypoglycémie le matin.

Quels sont les signes de l'hypoglycémie ?

Classés en deux catégories :

- Ceux liés à la production d'adrénaline ou adrénergiques : faim, tremblements des mains ou des jambes, palpitations, anxiété, pâleur, sueurs….

- Ceux liés au manque de glucose au niveau du système nerveux ou neuroglycopénie : altération de la pensée, changement d'humeur, irritabilité, vertiges, maux de tête, fatigue, confusion. Si la glycémie est très basse, cela peut aller jusqu'aux convulsions et au coma

Attention !!
=) Parfois **aucun signe** surtout si votre glycémie est inférieure à 0,60g/l ce qui est souvent lié à leur grande fréquence ou à la période nocturne dont le seuil de réaction du corps est abaissé.
=) Les patients qui ont une neuropathie diabétique peuvent avoir des signes diminués.
=) L'âge joue également un rôle dans leur perception.

Quel est le rôle de l'entourage ?

Rôle important dans leur dépistage comme certains signes ne sont visibles que par un tiers. Il est donc primordial d'informer et de former sa famille, ses collègues de travail, ses amis, les autres élèves de la classe…….

Quelle est la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie ?

En cas d'hypoglycémie modérée
=) Vérifier l'hypoglycémie par une glycémie capillaire,
=) Arrêter toute activité,
=) Se resucrer avec 15g de glucides = 3 sucres n°4 ou un petit verre (15cl) de jus d'orange ou de soda ou une cuillère à soupe de confiture ou de miel ou une cuillère à soupe de sirop, ou 3 bonbons.

=) Avoir toujours sur soi de quoi se resucrer.

Si l'hypoglycémie se produit à distance d'un repas, il est conseillé de prendre une collation.

Attention, à ne pas se resucrer avec abondance et en consommant des produits déconseillés même s'ils sont tentant comme le chocolat et les viennoiseries. Ils contiennent trop de graisses qui ralentissent l'absorption intestinale du sucre prolongeant ainsi la sensation d'hypoglycémies.

=) Contrôler la glycémie 30minutes après le resucrage. Si la glycémie est toujours basse, il faut à nouveau prendre 15g de glucides et faire un nouveau contrôle 30mn plus tard.

En cas d'hypoglycémie sévère
Sa définition dépend de votre état et non du chiffre de votre glycémie.
Si vous êtes semi-conscient ou inconscient avec parfois des convulsions, le resucrage par la bouche est impossible ou présente des risques (risque de s'étouffer en réalisant une « fausse route »). L'intervention d'un tiers est donc indispensable et doit injecter du Glucagon en intramusculaire. L'effet de ce dernier étant de courte durée, vous devez après avoir repris conscience, prendre du sucre ou une collation.
L'hospitalisation n'est pas obligatoire.
Lorsque l'hypoglycémie est corrigée, vous devez vous interroger sur la cause de cet événement, surtout si c'est fréquent. Si elles sont dues au traitement, les doses de l'insuline responsable de ce malaise doivent être diminuées. Si vous êtes traités par comprimés, il faut consulter votre médecin.

Qu'est ce que le GLUCAGON ?

=) Hormone hyperglycémiante qui stimule la libération du glucose par le foie.

=) Utilisé en cas d'hypoglycémie sévère (perte de conscience ou incapacité d'avaler).
Mode d'emploi : préparer l'injection comme indiqué sur la notice, diluer la poudre avec la totalité de l'eau contenue dans la seringue, injecter le produit en intramusculaire.

=) Peu utilisé pour différentes raisons :
- Glucagon périmé ou pas à disposition,
- L'entourage ne sait pas faire l'injection ou a peur de réaliser le geste (peur accentuée par la perte de conscience du patient).

Quels sont les risques de l'hypoglycémie ?

=) Si hypoglycémie modérée à répétition : aucune conséquence au niveau cognitif.

=) Si hypoglycémie sévère, profonde (<0,20g/l)

- Chez l'enfant : risque de séquelles cérébrales responsables d'altération du développement psychomoteur et peut-être d'épilepsie.

- Chez un adulte jeune :

- Si sa durée est inférieure à 2heures (1) habituellement aucune séquelle cérébrale.
- Par contre, risque de séquelles cérébrales augmenté si l'hypoglycémie s'accompagne d'une ischémie cérébrale ou d'un état de mal convulsif.
- Peut être responsable d'accidents cardio-vasculaires chez l'hypertendu ou le coronarien.

- Chez la personne âgée, les objectifs glycémiques sont donc moins stricts.

=) Risque principal chez le diabétique adulte jeune est traumatique. Il s'agit de chutes ou d'accidents de la voie publique secondaires aux troubles de la vue ou de la diminution de la vigilance avec retard de réaction.

Quel est le ressenti de l'hypoglycémie chez les patients ?

=) Peur de l'hypoglycémie : Sensations désagréables, perturbation de la vie quotidienne (travail, familiale, scolaire…), sentiment d'absence lors de sa survenue, perte du contrôle de soi.

Les professionnels de santé ont tous rencontrés dans leur carrière des patients diabétiques qui préfèrent être en hyperglycémie, comme les personnes qui ont un contact avec le public.

Conclusion

Vous aurez plus ou moins fréquemment des hypoglycémies lors de votre vie. Il faut savoir les identifier, les traiter et surtout en chercher la cause. Elles engendrent souvent un sentiment d'anxiété.

Catherine GILET

1. Alfediam 1997
2. AJD. Juin 2013